

ছুটিতে থাকাকালীন সময় আমার পায়ের ব্যাপারে কেন আমি উদ্বিগ্ন থাকবো?

আপনি যেহেতু ছুটি কাটানোর পরিকল্পনা করছেন, তাই আপনাকে এই পরামর্শমূলক লিফলেটটি প্রদান করা হচ্ছে।

আপনার ডায়াবেটিসের কারণে আপনার পায়ের সমস্যা তৈরি হওয়ার ঝুঁকি আছে। আপনি ছুটিতে থাকার সময় মাঝেমাঝে এই ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

আপনি ছুটিতে থাকার সময় আপনার দৈনন্দিন রুটিন এবং পরিবেশ পরিবর্তিত হয়ে যায়। স্বাভাবিক সময়ের তুলনায় এই সময়ে আপনি বেশি সক্রিয় হয়ে উঠতে পারেন, যা আপনার পায়ের সমস্যা তৈরি হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। এই সমস্যা গুরুতর পর্যায়েও চলে যেতে পারে।

আপনার পায়ের চামড়ায় আপনি যদি কোন ছোট ফোঁস্কা, কাটা, আচড় বা চামড়া ফেটে যাওয়া দেখতে পান, তাহলে একটি জীবাণুমুক্ত কাপড় দিয়ে তা ঢেকে রাখুন। ফোঁস্কা ফাটাবেন না।

ছুটির সময়টা ভালোভাবে উপভোগ করার সময় নিজেই নিজের পায়ের যত্ন নেওয়ার জন্য যেসব বিষয় আপনার মনে চলা দরকার, সে ব্যাপারে এই লিফলেটে প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান করা হয়েছে।

আমার পায়ের ক্রমবর্ধমান সমস্যা হ্রাস করতে আমি কী করতে পারি?

ভ্রমণে থাকার সময়:

দীর্ঘ ভ্রমণে আপনার পা ফুলে যেতে পারে। সঙ্ঘব হলে প্রতি আধা ঘণ্টা পরপর সামান্য পরিমাণে হাঁটুন। এটি করলে আপনার পা ফোলা কিছুটা কমে যাবে। মনে রাখবেন, গরমে আপনার পা ফুলে যেতে পারে। তাই আপনার জুতা যাতে খুব বেশি আঁটসাঁট না হয় তা নিশ্চিত করুন।

প্রতিদিন আপনার পা চেক করে দেখুন।

বাসায় থাকার সময় আপনি যেভাবে পা চেক করতেন, ঠিক সেভাবে ভ্রমণে থাকার সময়ও আপনার পায়ের কোন ফোঁস্কা, চামড়া ফেটে যাওয়া, পায়ের ব্যথা অনুভব হওয়া, ইনফেকশনের কোন চিহ্ন যেমন: পা ফুলে যাওয়া, পা লালচে হয়ে যাওয়া, পায়ের তাপ অনুভূত হওয়া ইত্যাদি বিষয় প্রতিদিন চেক করে দেখবেন।

আপনার পায়ের যত্ন নেওয়া:

নিয়মিতভাবে গরম পানিতে মাঝারি মাত্রার ক্ষারীয় সাবান দিয়ে আপনার পা পরিষ্কার করুন। পা ভালোভাবে ধোঁত করুন এবং তা শুকিয়ে নিন। বিশেষত পায়ের দুই আঙ্গুলের মাঝখানের অংশ ভালভাবে শুকিয়ে নিন।

আপনার পা পানিতে ভিজিয়ে রাখবেন না। এতে আপনার পায়ের চামড়ার ক্ষতি হতে পারে।

আপনার পায়ের চামড়া যদি শুকনা থাকে, তাহলে ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করুন। তবে পায়ের দুই আঙ্গুলের মাঝখানের অংশে ক্রিম ব্যবহার করবেন না। গরম বা শীতে আপনার পায়ের চামড়া যদি শুকিয়ে যায়, তাহলে আপনাকে অতিরিক্ত ময়েশ্চারাইজিং ক্রিম ব্যবহার করা লাগতে পারে।

পায়ের আঙ্গুলের নখের যত্ন:

আপনার পডিয়্যাট্রিস্ট আপনাকে যেভাবে পরামর্শ দিয়েছিলেন, ঠিক সে নিয়মে আপনার পায়ের আঙ্গুলের নখ ছোট করে রাখবেন।

খালি পায়ের হাঁটা থেকে বিরত থাকুন:

সবসময় পা-য়ে জুতা পরে থাকবেন। এমনকি সমুদ্র সৈকতেও জুতা পরিধান করে থাকবেন। সমুদ্র সৈকতের বালি খুবই উষ্ণ হতে পারে। হয়তোবা আপনি নিজের অজান্তে আপনার পা পুড়িয়ে ফেলতে পারেন। যদি সমুদ্রে যান, তাহলে আপনার পা রক্ষা করার জন্য প্লাস্টিক বা অন্য কোন জুতা ব্যবহার করুন।

সেডেল (স্ক্রিপ-স্লপ) ধরনের জুতা পরবেন না। এই ধরনের জুতা পরলে আপনার পায়ের আঙ্গুলে ফোঁস্কা তৈরি হতে পারে।

ডায়াবেটিস রোগীর বিশেষ জুতা:

আপনাকে যদি প্রেসক্রিপশন জুতা দেওয়া হয়, তাহলে ছুটিতেও উক্ত জুতা ছাড়া অন্য কোন জুতা ব্যবহার করবেন না। (তবে সমুদ্রে নামার ক্ষেত্রে উক্ত জুতা পরিধান করা আবশ্যিক নয়।)

ছোটখাটো কাটা এবং ফোঁস্কা:

ছোট ফাঙ্গি এইড কিট সাথে নিন, যেখানে জীবাণুমুক্ত গজ ডেসিং এবং মাইক্রোপোর টেইপ আছে। যদি কোন ছোট ফোঁস্কা, কাটা বা আচড় দেখতে পান, তাহলে এন্টিসেপটিক মিশ্রিত গজ সোয়াব দিয়ে উক্ত ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করুন এবং শুকনা জীবাণুমুক্ত গজ ডেসিং দিয়ে ক্ষতস্থানটি মুড়িয়ে নিন। তুলার কাপড় ব্যবহার করবেন না।

ওষুধ এবং প্রেসক্রিপশন

আপনাকে ডাক্তাররা যে এন্টিবায়োটিক প্রেসক্রিপশন, ডেসিং, ইনসোল বা জুতা ব্যবহার করার পরামর্শ দিয়েছিলেন তা ভ্রমণের আগে আপনার ব্যাগে নিন।

আপনি যদি ধূমপান করে থাকেন, তাহলে ধূমপান বন্ধ করার জন্য আপনাকে কঠোরভাবে অনুরোধ করা হচ্ছে। ধূমপানের কারণে রক্ত সঞ্চালন ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং তা অঙ্গহানির ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

উষ্ণ বা নিম্ন তাপমাত্রা পরিহার করুন:

ফ্যাক্টরি ৩০ বা তার চেয়ে বেশি মাত্রার সানক্রিম ব্যবহার করে রোদে পুড়ে যাওয়া থেকে আপনার পা রক্ষা করুন এবং আপনার পা ঢেকে রাখুন। আপনার পায়ের উপরে অতি কালো কোন কাপড় রাখবেন না, কারণ তা তাপ শোষণ করে। ফলে আপনার পা পুড়ে যেতে পারে।

আপনার মধ্যে যদি কোন উদ্বেগ প্রকাশ পায় বা আপনি যদি আপনার পা নিয়ে কোন ধরনের সমস্যায় পড়েন, তৎক্ষণাৎ পডিয়্যাট্রিক ক্লিনিক বা জিপিআর সাথে যোগাযোগ করুন পরামর্শের জন্য।

আমার পায়ের কোন সমস্যা দেখা দিলে বা আমার পা নিয়ে যদি আমার মধ্যে কোন উদ্বেগ তৈরি হয়, তাহলে আমার কী করা উচিত?

নিয়মিতভাবে আপনার পা চেক করে দেখুন। বিশেষত ছুটিতে থাকাকালীন সময় আপনি বেশি সক্রিয় হয়ে যেতে পারেন, তাই সে সময় আপনার পায়ের ব্যাপারে বেশি নজরদারি রাখুন।

নিম্নবর্ণিত কোন একটি সমস্যা যদি আপনার মধ্যে দেখা দেয়, তাহলে যত দ্রুত সম্ভব উপযুক্ত পরামর্শ নেওয়ার জন্য ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন। কারণ দেরি করলে আপনার অঙ্গহানি হতে পারে বা আপনি মারা যেতে পারেন:

- ❖ পায়ের পাতা বা আঙ্গুল ফুলে যাওয়া বা লাল হয়ে যাওয়া, গরম হয়ে যাওয়া;
- ❖ চামড়ায় নতুন কোন ফাটা এবং ক্ষত দেখা দিলে;
- ❖ আপনার আঙ্গুল বা পায়ের পাতায় নতুন করে লাল হওয়া বা চামড়ার রং বদলে যাওয়া;
- ❖ আপনার পায়ের পাতায় নতুন করে ব্যথা অনুভব হওয়া বা এমন ব্যথা অনুভূত হওয়া যা ব্যাখ্যা করা যায় না।

আপনি বাসায় ফিরার পরে অবশ্যই জিপি বা স্থানীয় পডিয়্যাট্রিক ডিপার্টমেন্টের মাল্টি-ডিসিপ্লিনারি ফুট কেয়ার টিমের সাথে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে যোগাযোগ করুন এবং এ ব্যাপারে রিপোর্ট করুন।

সুস্থ পা আপনার ছুটি উপভোগে সাহায্য করবে।